

PROGRAMACIÓN
1er CICLO
ENE-FEB-MAR-ABR-MAY



QUEIRON CF

Semana 16 febrero

ENE-FEB-MAR
SEMANA 7
LUNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



ENDURANCE

2 Rounds: (TC 35')

800/700m Row

40m Burpee Broad Jump

Rest 2'

800/700m Ski

40 Box Jump Over

Rest 2'

TIPS: intervalos medios y con menos descanso que el propio trabajo. Vamos a coger un ritmo sostenible y que seamos capaces de ir avanzando.



ENE-FEB-MAR

SEMANA 7

MARTES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: Deadlift

5 x 5 @80%+

TIPS: día de fuerza. Seguimos con el ciclo de series largas. Por favor, priorizamos la técnica y velocidad antes que los kg.

ACCESORY WORK

4 sets:

Lunge Hold Heel Raises: 10 / side

1 leg DL DB row: 8 / side

WallBall V'ups: 12

TIPS: trabajo a baja intensidad y por calidad, que no es lo mismo que tocarse los pies a dos manos. Vamos a centrarnos en movernos bien.



ENE-FEB-MAR

SEMANA 7

MIÉRCOLES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



A. STRENGTH: HSPU

5 Sets:

5 negatives HSPU

5/arm 1 arm Db seated strict press

30" max HSPU

– Rest 2' between sets.

WOD

For time: (TC 12')

50-40-30-20-10 Push Ups

20m Slam Ball Carry

TIPS: WOD de resistencia de empuje. Después de una primera parte muy demandante de empuje vertical, nos vamos a por el horizontal.



ENE-FEB-MAR
SEMANA 7
JUEVES



A. WEIGHTLIFTING: Snatch

EMOM 12': 1 @ 65%+

TIPS: 1 arrancada cada minuto para poder centrarnos en la técnica del movimiento.

WOD

For time: (TC 15)

100 double-unders

10 snatches (50/30 kg)

80 double-unders

8 snatches (60/35 kg)

60 double-unders

6 snatches (70/40 kg)

40 double-unders

4 snatches (75/48kg)

20 double-unders

2 snatches (80/55kg)

TIPS: El peso de la barra irá subiendo: los kg del WOD hay que tomarselos como % de mi RM.



ENE-FEB-MAR

SEMANA 7

VIERNES

PESO



VOLUMEN



SKILL



INTENSIDAD



DURACIÓN



INTERVALS WOD

AMRAP 8':

8 Toes to Bar

10 Db Clean & Jerk (22'5/15)

14/12 Cal Row

REST 4'

AMRAP 8':

1 Legless Rope Climb

5 Shuttle Run

15 Db Goblet Squat

TIPS: entrenamiento con 2 intervalos medios y ejercicios muy demandantes. Vamos a coger una mancuerna que nos permita movernos bien y hacer las repeticiones seguidas (al menos al principio).



ENE-FEB-MAR
SEMANA 7
SÁBADO

PESO	VOLUMEN	SKILL	INTENSIDAD	DURACIÓN

A. SKILLS: Ring Muscle Up

TIPS: primera parte centrada en el trabajo técnico del muscle Up. Lo utilizaremos, de paso, como calentamiento para el BUD.

PARTNER WOD

2 Rounds (TC 20')

60/50 Cal Bike

60m Farmers Carry (2x36/28kg)

20 Ring Muscle Up

TIPS: WOD por parejas a dividir como queramos. Siempre trabaja uno de los atletas, no podemos trabajar a la vez. Usad esto como trabajo interválico y dadle más intensidad de la que podríais si fuera individual.



ENE-FEB-MAR

SEMANA 7

OPEN BOX

A. WEIGHTLIFTING:

Power Snatch: 4 x 2 @65%+

Clean&Jerk: 5 x 1 @75%+

Clean Pull: 4 x 3 @110%+

B. STRENGTH:

A. Front Squat: 5 x 4 (2" Pause) (RiR 1)

B1. Push Press: 4 x 5 @ 80%+ Rest 1'

B2. Strict Chin Ups: 4 x Max Reps (RiR 2) Rest 2'

C. 3 Rounds:

10-15 Goblet Spanish Squats

8-12/side Kickstand DB RDL

6-10 Reverse nordics



ENE-FEB-MAR

SEMANA 7

OPEN BOX

C. WOD:

5-10-15-20-5-10-15-20

Dual Kb Deadlift (32/24kg)

Toes to Bar

***After each Round: 15m Handstand Walk**

D. ENDURANCE/HYBRID:

5 Rounds:

200m Run

15 Box Step Over

15 Kb Deadlift

15 Wallball shots

200m ski



ENE-FEB-MAR
SEMANA 6

**MUCHAS
GRACIAS**

